



わかたけ保育園

おかず

## 切り干し大根とひじきのサラダ(1人分)

### \* 材料名

ひめひじき	2g
切り干し大根	4g
ベーコン	5g
コーン缶(ホール)	8g
しょうゆ	2g
三温糖	1g
マヨネーズ	5g
いりごま(白)	10g

### \* 作り方

1. ひじきは水に浸けて戻し、切り干し大根は水に浸けて戻してから洗い、食べやすい大きさに切る。
2. 1を、Aの調味料で軽く味が付く程度に煮る。  
(後でベーコンの塩分が出るので薄味で、また、水分を切るの、薄味がしみ込むように煮込みます)
3. コーンはさっと洗い水気を切り、ベーコンはカリカリになるように炒める。
4. 2の水分を切ったものと3を混ぜ合わせ、冷めたらマヨネーズといりごまで味を調え、出来あがり。

【先生方のコメント】切り干し大根とひじきの両方からカルシウムが摂取できます。

子ども達が大好きでよく食べてくれます。おいしいと感じながら、栄養が摂取できることが子ども達にとって一番の栄養になってくれるのではないかと思います。

